



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

Tájékoztatás az ÁLTALÁNOS JÁRVÁNYÜGYI MEGELŐZŐ szabályokról

Továbbra is rendkívül fontos az alábbi **általános járványügyi szabályok betartása az élet minden területén:**

Egészséges személy

A jelenlegi koronavírus járvány elsősorban direkt módon cseppfertőzéssel terjed, azaz a vírus terjedése szempontjából a legnagyobb veszélyt a megbetegedett köhögő, tüsszögő ember jelenti. Ezért az elsődleges és legfontosabb megelőző intézkedés, hogy **kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató személy álljon munkába, menjen közösségbe.**

Személyi higiéné betartása

A járvány terjedésének megelőzése, saját magunk és embertársaink védelme érdekében rendkívül fontos az alapvető higiénés szabályok betartása:

- az egyes tevékenységeket megelőző és azt követő **szappanos kézmosás vagy alkoholos kézfertőtlenítés**, mivel az alapos kézmosás vagy kézfertőtlenítés eltávolítja a kezünkről az esetlegesen rajta levő vírusokat.
- **a köhögési etikett betartása**, azaz köhögéskor, tüsszentéskor takarjuk el az arcunkat könyökhajlattal vagy papír zsebkendővel. A papír zsebkendőt használat után rögtön dobjuk szemetes kukába, így elkerülhetjük a vírusok szétszóródását.
- **az arc felesleges érintésének kerülése**, mivel szennyezett kezünkkel a vírusokat az arcunkon keresztül könnyen bejuthatjuk a szervezetünkbe.

Távolságtartás

- Tekintettel arra, hogy tünetmentes személy is hordozhatja a vírust, továbbra is javasolt a **1,5 méteres védőtávolság megtartása**. A fertőzöttek elsősorban köhögés, tüsszögés, de (újabb bizonyítékok szerint) hangos beszéd vagy éneklés során is apró nyálcseppeket bocsátanak ki, amelyek vírusokat tartalmaznak, így minél közelebb tartózkodunk egy fertőzött személyhez, annál valószínűbb ezen fertőző cseppecskék belélegzése.

- **Kerüljük a zsúfolt helyszíneket, csoportosulásokat!** Minél több ember gyűlik össze egy adott helyen, annál nagyobb eséllyel találkozhatunk fertőzött személlyel, és annál könnyebben fertőződhetünk meg.

Fokozott fertőtlenítés

A köhögéssel, tüsszentéssel a különböző felületekre került vírus inaktiválása érdekében fokozottan ügyelni kell a **tisztaságra**, a rendszeres **fertőtlenítő takarítás elvégzésére**, azonban nem cél a steril környezet létrehozása otthonunkban.

A fertőtlenítő takarítás során kiemelt figyelmet kell fordítani arra, hogy a **kézzel gyakran érintett felületek** (ilyenek pl. az ajtókilincsek, korlátok, villanykapcsolók, mosdók csaptelepei stb.) **vírusölő hatású szerrel fertőtlenítésére kerüljenek.**

A felületek fertőtlenítésére jól alkalmazhatók az alkohol bázisú gyorsfertőtlenítők, illetve a fertőtlenítő kendők, míg a klóráló burkolattal ellátott helyiségek padló és fal burkolatainak fertőtlenítésére használhatók a klórtartalmú készítmények.

A fertőtlenítőszeret minden esetben a gyártó által magyar nyelven feltüntetett használati utasítás szerint, **megfelelő koncentrációban és megfelelő behatási idővel kell felhasználni, megfelelő szellőztetés mellett.**

Az ózon fertőtlenítőszerként vagy légtisztításra történő felhasználása országos tisztifőorvosi engedély nélkül jogszerűtlen. **Ózongenerátorokat csak engedéllyel rendelkező szakember használhat** indokolt esetben, **kizárólag emberek távollétében, a kezelés utáni kötelező szellőztetési idő betartásával.** Az ózongenerátorok használatakor keletkező ózon, illetve a levegőben lévő illékony anyagok és az ózon reakciójából származó káros vegyületek egészségre ártalmasak.

A helyiségek **UV-fénnyel történő fertőtlenítése is kizárólag emberek távollétében történhet.**

Fokozott szellőztetés, légtechnika rendszerek helyes használata

Újabb tanulmányok szerint az egészen apró nyálcseppek hosszabb ideig a levegőben maradhatnak fertőzőképességüket megőrizve. Az apró nyálcseppcsek elsősorban zárt térben jelenthetnek kockázatot, ahol koncentráltan megmaradnak. Zárt térben a kórokozók koncentrációjának csökkentése érdekében kiemelt figyelmet kell fordítani a **folyamatos vagy rendszeres, fokozott intenzitású természetes szellőztetésre.**

A több ember által használt helyiségekben (egészségügyi intézmények, iskolák, idősotthonok, zsúfoltabb szolgáltató helyiségek) a nem megfelelően működtetett légtechnikai eszközök természetes szellőztetés hiányában növelhetik a fertőzés kockázatát.

Mesterséges szellőztetés esetén amennyiben nyithatóak az ablakok, javasolt a minél gyakoribb, nyitott ablakokon keresztüli természetes szellőztetés egyidejű alkalmazása.

Amennyiben az ablakok nem nyithatóak, úgy egyéb úton kell biztosítani a folyamatos friss levegő ellátást és kerülni kell a használt levegő visszakeverését a rendszerbe.

A nem megfelelően működtetett légtechnikai eszközök természetes szellőztetés hiányában növelhetik a fertőzés kockázatát.

Mesterségesen szellőztetett épületekben a természetes szellőztetés alkalmazása mellett növelni kell a bejuttatott friss levegő mennyiségét.

Ügyeljünk arra, hogy ne alakuljanak ki rosszul szellőztetett, túlszűfolt helyiségek.

Jól karbantartott szellőzőrendszerek használatával alacsony szinten tartható a fertőzés kockázata. E cél eléréséhez többek között az alábbi intézkedések bevezetése javasolt:

- **A friss levegőpótlás** minimum $36 \text{ m}^3/\text{óra}/\text{fő}$, azaz **10 l/másodperc/fő** legyen (fedett uszodákban, edzőtermekben, tornatermekben $20 \text{ l/másodperc}/\text{fő}$, mely a friss levegő befúvás növelésével, illetve a beengedhető létszám korlátozásával érhető el).
- A friss levegő befúvását a szokásosnál 2 órával előbb el kell kezdeni, és 2 órán át tovább kell működtetni.
- **A rendszer 100%-ban friss levegőt juttasson be a helyiségekbe.** Kerülendő minden olyan műszaki megoldás, mely az elhasznált levegő egy részét visszajuttatja a friss levegő ágba.
- A forgódobos hővisszanyerők (forgódobos hőcserélők, regiszterek) közvetíthetik a vírust a használt és a friss levegő ágak között, ezért e készülékek megfelelő működését ellenőrizni kell.
- A nyomás ellenőrzésével és **megfelelő beállításával lehetséges minimalizálni a szennyezett levegő visszakeveredését** a betáplált friss levegőbe. A friss levegő oldalán legalább 20 Pa -al magasabb legyen a nyomás az elhasznált levegő nyomásához viszonyítva.
- **Ellenőrizni kell a forgódobos hőcserélő álló- és forgórésze közötti tömítést**, mivel nem megfelelő tömítettség esetén szintén előfordulhat a légáramok nem kívánt keveredése.
- A légkör relatív **páratartalmát tartsuk 30% felett** (optimális 40-60%, zsúfoltabb edzőtermekben 40-50%), hogy megakadályozzuk a nyálkahártya kiszáradását (a kiszáradt nyálkahártya hajlamosít a fertőződésre).
- A **HEPA szűrőrendszerek** a kisméretű aeroszol részecskék és a levegőben lévő biológiai szennyező anyagok, például a vírusok és baktériumok jelentős részét kiszűrik. Utólagos beszerelésük már meglévő HVAC rendszerek esetén nem ajánlottak, amennyiben nagy nyomásesést okoznak, illetve, ha a hagyományos filterek cseréje műszakilag nem oldható meg egy egyszerű cserével.
- A szellőzőrendszerek friss levegő beszívási pontjánál alkalmazott szűrők számottevően csökkenthetik a fertőzés kockázatát, amennyiben **F8 típusú vagy annál hatékonyabb szűrőket** alkalmaznak.

- A visszakevert levegő szűrésére alkalmazott filterek (G4/M5, ePM10) nem alkalmasak a vírust hordozó részecskék eltávolítására, mivel az ilyen méretű részecskék nagy részét már átengedik. Ezeknek a szűrőknek az alkalmazása tehát nem teszi megengedhetővé a használt levegő visszakeverését a járvány időszakában.
- A **szűrő keretének megfelelő zárását** ellenőrizni kell, szükség szerint utólag biztosítva a szűrőkeret légmentes tömítését.
- A légkezelő rendszerek üzemelési tervének tartalmaznia kell az ütemezett felülvizsgálatok és karbantartások időpontját, a felelős személy megnevezését és a felülvizsgálatok eredményét.
- A **biztonságos üzemeltetéshez a különböző rendszerelemek állapotát a tervnek megfelelően (de legalább félévente) ellenőrizni kell.** Soron kívüli felülvizsgálatot kell végezni légtechnikus szakember bevonásával, amennyiben az épületben eredetileg tervezett légszállítási alapértékeken változtatnak (pl. más szűrőtípust alkalmaztak, UV lámpát szereltek be).

Az olyan légtechnikai készülékek, amelyek friss levegő pótlására nem alkalmasak, és kizárólag a belső levegőt forgatják (pl.: split klíma és fan-coil berendezések, mobil légtisztítók), a levegőben tarthatják a vírusos cseppeket, szállíthatják a kórokozókat. Ezek a készülékek csak akkor használhatóak, ha egyidejűleg intenzív levegő utánpótlás történik kültérből.

Split klímaberendezések a nyári időszakban, amennyiben használatuk a nagy melege tekintettel indokolt, az alábbi feltételek betartása mellett működtethetők:

- a készüléket úgy állítsák be, hogy a **helyiség alsó felében ne okozzon nagy légáramot**, (a levegőáramot felfele irányítsák),
- a klímaberendezések használatával párhuzamosan végezzenek **napi többszöri** (gyermekintézményekben óránként, szociális intézményekben, egészségügyi ellátórendszer intézményeiben a beltéren tartózkodók személyének változása függvényében legalább naponta 3-5 alkalommal) **intenzív (teljes ablakfelületet kitaró) szellőztetést**,
- a készülék beltéri egységének **hőcserélője és porszűrője gyakran** (súlyosabb járványhelyzetben hetente vagy gyakrabban) **kerüljön fertőtlenítésre**, engedélyezett vírusölő hatású szerrel,
- nagyobb igénybevétel (például rendezvények) előtt és után is fertőtlenítsék a készülékeket,
- a cserélhető szűrővel is rendelkező készülékek **szűrőjét** zsúfoltabb helyiségekben, nagyobb igénybevétel esetén (egészségügyi szolgáltatók, osztálytermek) **cseréljék az előírtnál gyakrabban** a megfelelő óvintézkedések betartása mellett, figyelembe véve, hogy a használt szűrő fertőzés forrása lehet (maszk és kesztyű használata mellett a szűrőt a helyszínen óvatosan helyezték műanyag zsákba és azt azonnal zárják le),
- **megfelelő hőmérséklet beállítása** szükséges a berendezésen (a külső hőmérsékletnél maximum 6-8°C-kal hidegebbre javasolt a klímaberendezést beállítani).

Ventilátorok használata csak folyamatosan kitért ablakok mellett javasolt a helyiségekben több személy egyidejű tartózkodása esetén. E készülékek kitért ablakok mellett segíthetik a beltéri levegő gyors kicserélődését, ezáltal a kórokozók koncentrációjának csökkentését, zárt ablakok mellett azonban fokozzák a fertőződés kockázatát.

Egyes UV-fénnyel, HEPA-szűrővel vagy elektrosztatikus légszűrővel működő **mobil légtisztító készülékek** csökkenthetik a levegőben lévő vírusok számát, azonban szintén hozzájárulhatnak a vírusos cseppek lebegtetéséhez is. Hamis biztonságérzetet keltve elterelődhet a figyelem az alapvetően fontos természetes szellőztetés szükségességéről, így akár emelhetik is a fertőződés kockázatát a zsúfoltabb beltérekben.

Légtisztítók járványhelyzetben való használata esetén az alábbiakra kell figyelmet fordítani:

- használatukkal párhuzamosan **folyamatos, vagy gyakori** (óránkénti) **intenzív** (teljes ablakfelületet kitérő) **szellőztetés szükséges** (amennyiben a helyiségben egyidejűleg többen is tartózkodnak), nehezebben szellőztethető helyiségek esetén a szomszédos helyiségek felől ajtón keresztül szükséges biztosítani a friss levegőt.
- a szűrővel rendelkező készülékek általában félévente előírt **szűrőcseréjét nagyobb igénybevétel esetén** (például kórtermek, üzlethelyiségek, osztálytermek) **végezzék gyakrabban** (3-4 havonta), a megfelelő óvintézkedések betartása mellett, figyelembe véve, hogy a használt szűrő is fertőzés forrása lehet,
- az **UV-C fénnel** (germicid lámpával) ellátott légszűrő-készülékeknél fontos, hogy ózontermelődésmentesek legyenek, azaz **csak 253,4 nanométer feletti hullámhosszú ibolyántúli (UV-C) sugarakat bocsásson ki** a készülékben működő UV fényforrás, mert az ennél rövidebb hullámhosszú UV fény alkalmazásánál ózon termelődik. Emellett fontos, hogy **az UV-fény zárt rendszerben működjön**, és teljesen fedett legyen a szem- és bőrkárosodás elkerülése érdekében,
- az elektrosztatikus szűrővel rendelkező készülékek előírt tisztításának elhagyása a hatékonyságot csökkenti,
- **ózontermelő légtisztítók használata ellenjavallt**, mivel az ózon káros az egészségre.

Maszkhasználat

A veszélyhelyzet idején alkalmazandó védelmi intézkedések második üteméről szóló 484/2020. (XI. 10.) Korm. rendelet a maszkviselési szabályokról az alábbiak szerint rendelkezik:

1. § (1) **Az egészségügyi intézmény területén a kötelező maszkviselés szabályait az egészségügyért felelős miniszter rendeletben állapítja meg. (31/2021. (VII. 7.) EMMI rendelet**

az egészségügyi és szociális intézmények területén történő maszkviselés szabályairól)

(2) **A szociális intézmény területén a kötelező maszkviselés szabályait a szociál- és nyugdíjpolitikáért felelős miniszter rendeletben állapítja meg. (31/2021. (VII. 7.) EMMI rendelet az egészségügyi és szociális intézmények területén történő maszkviselés szabályairól)**

(3) Az (1) és (2) bekezdésben meghatározott eseten kívül **orvosi maszkot, munkavédelmi maszkot, illetve textil vagy más anyagból készült maszkot** (a továbbiakban együtt: maszk) **bárki jogosult használni, és a maszkhasználat senki számára sem tiltható meg.**

1/A. § A bölcsődei ellátást nyújtó intézmény, szolgáltató, a köznevelési intézmény, illetve a szakképző intézmény vezetője, valamint a felsőoktatási intézmény rektora határozza meg a vezetése alatt álló intézmény területén a maszkviselés szabályait, azzal, hogy a maszkot bárki jogosult használni, és a maszkhasználat senki számára sem tiltható meg.

1/B. § Az 1. § (1) és (2) bekezdésében, az 1/A. §-ban, valamint a 2. § (1) bekezdésében meghatározott helyszínek kivételével a munkáltató határozza meg a munkavégzés során a maszkviselés szabályait, azzal, hogy a maszkot bárki jogosult használni, és a maszkhasználat senki számára sem tiltható meg.

1/C. § A vallási közösség szertartásán a maszkviselés szabályairól a vallási közösség dönt.

2. § (1) A hatodik életévét be nem töltött kiskorú, valamint értelmi vagy pszichoszociális fogyatékossgal, illetve autizmus spektrumzavarral élő személy kivételével **mindenki köteles**

a) a tömegközlekedési eszközön utasként, illetve - a (3) bekezdés szerinti kivétellel - a tömegközlekedési eszközön történő munkavégzés során,

b) a pályaudvarok, az állomások, illetve a megállóhelyek utasforgalom számára megnyitott részein, valamint a személyforgalom lebonyolítására és kiszolgálására szolgáló azon munkahelyein, ahol az utasok és a dolgozók közvetlen kapcsolatba kerülhetnek,

c) az üzletben történő vásárlás, illetve - a (3a) bekezdés szerinti kivétellel - az üzletben történő munkavégzés során,

d) az irodák, sportolás céljára szolgáló helyiségek és az üzemi helyiségek területének kivételével - a bevásárlóközpont területén,

e) a fellépők kivételével az előadó-művészet valamennyi ágának fellépése céljából megtartott esemény helyszínén, függetlenül annak nyilvánosságától - így különösen színház, tánc-, zeneművészet -,

f) az irodák és az üzemi helyiségek kivételével - a mozi területén,

g) a muzeális intézményekről, a nyilvános könyvtári ellátásról és a közművelődésről szóló törvényben meghatározott

ga) muzeális intézmény látogatók számára nyitva álló területén,

gb) nyilvános könyvtári ellátást biztosító intézmény látogatók számára nyitva álló területén,

gc) kép- és hangarchívum látogatók számára nyitva álló területén,

gd) közművelődési intézmény látogatók számára nyitva álló területén,

ge) közösségi színtér látogatók számára nyitva álló területén,

gf) integrált kulturális intézmény látogatók számára nyitva álló területén,

h) a köziratokról, a közlevéltárakról és a magánlevéltári anyag védelméről szóló törvényben meghatározott

- ha) *közlevéltár külső személyek számára látogatható területén,*
- hb) *nyilvános magánlevéltár külső személyek számára látogatható területén,*
- i) *ügyfélfogadási időben*
- ia) *a közigazgatási szerv ügyfelek részére nyitva álló területén,*
- ib) *az egyetemes postai szolgáltató által vagy a postai közreműködők által üzemeltetett, az ügyfélforgalom számára nyitva álló helyiségben, továbbá*
- ic) *minden egyéb olyan helyiségben, amelyben ügyfélfogadás zajlik, és a helyiségben - az ott foglalkoztatottakat is beleértve - rendszeresen 5 főnél többen tartózkodnak egy időben,*
- j) *a sportolók, az edzők, a mérkőzésvezető, a versenybíró és ezek segítői kivételével a zárt térben megrendezett sportrendezvény résztvevője a sportrendezvény helyszínén,*
- k) *a fellépők, illetve a felszólalók kivételével a zárt térben tartott zenés, táncos rendezvény, kulturális esemény, falunap, illetve egyéb rendezvény helyszínén történő munkavégzés során,*
- l) *az edző- és fitnesssteremben, az uszodában, a közfürdőben, illetve a jégpálya területén történő munkavégzés során,*
- m) *a szálláshelyen történő munkavégzés során,*
- n) a (3a) bekezdés szerinti kivétellel - a kereskedelmi tevékenységek végzésének feltételeiről szóló kormányrendelet szerinti **vendéglátó üzletben** (a továbbiakban: vendéglátó üzlet) történő **munkavégzés során**
- maszkot olyan módon viselni, hogy az az orrot és a szájat folyamatosan elfedje.**

A maszkviselési kötelezettség megszegése szabálysértésnek minősül, melyre vonatkozó **hatósági feladatokat** az általános szabálysértési hatóságként kijelölt, **területileg illetékes rendőrségi szervek látják el.**

Maszk viselése:

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az orrot és szájat folyamatosan eltakaró maszk használatát különösen olyan helyeken javasolja, ahol magas a koronavírus-fertőzöttek száma, illetve nehézségekbe ütközik a távolságtartási szabályok betartása.

Az orvosi maszk és szövetmaszk nem szűri ki ugyan a jelenlegi járványt okozó új koronavírus méretű részecskéket, azonban tudják csökkenteni az esetlegesen bejutó víruspartikulumok számát azáltal, hogy a beszélgetés, köhögés, tüsszentéssel szóródó cseppek a maszk felszínére kerülnek, nem pedig az arcbőrre vagy közvetlenül a nyálkahártyákra.

A maszkviselés önmagában csökkenti az arc szennyezett kézzel történő közvetlen érintésének lehetőségét.

A maszk viselése magunk és a körülöttünk levők viselkedését is pozitívan befolyásolhatja járványügyi szempontból. Figyelmezteti a körülöttünk lévőket a járványveszélyre, a megfelelő távolság betartására, a személyes kontaktusok számának és idejének csökkentésére.

A maszkhasználat nemcsak a vírus terjedésének csökkentésében játszhat kulcsszerepet. A maszkok használatával a megbetegedettek között nő azok aránya, akiknek kevésbé lesznek súlyosak a tünetei. Ez azzal magyarázható, hogy a maszk kiszűri a légúti cseppek egy részét, így a vírus kisebb dózisban kerül be a szervezetbe. Az alacsonyabb infektív dózis

jellemzően kevésbé súlyos betegséget vált ki. Hangsúlyozzuk azonban, hogy a maszkok csak az egyéb higiénés szabályokkal együttesen jelentenek védelmet.

Orvosi maszk helyes viselése:

- A maszk felvétele előtt mossunk vagy fertőtlenítsünk kezét.
- Ellenőrizzük, hogy a maszk tiszta és ép, a teteje van felfelé, és a belseje felénk.
- Úgy vegyük fel a maszkot, hogy takarja az orrot, a szájat és az állat, és a lehető legszorosabban illeszkedjen az arcunkhoz. A fém merevítőszálat simítsuk az orrunkra.

A maszk semmilyen védelmet nem nyújt, ha a száj vagy az orr szabadon van!

- Ne érnünk a maszk külső felszínéhez a használat során.
- Az orvosi maszkot cserélni kell, ha átnedvesedik vagy szennyeződik.
- Az orvosi maszkok egyszer használatosak, levétel után zárt tárolóba ki kell dobni.
- Levétel előtt és után is mossuk meg vagy fertőtlenítsük alaposan a kezünket. □ Hátról előre vegyük le a maszkot, ne érnünk hozzá a külső felszínéhez.

Textil maszk helyes viselése:

- Első használat előtt mossuk ki 60-90 °C-on, majd lehetőség szerint vasaljuk is ki.
- A maszk felvétele előtt mossunk vagy fertőtlenítsünk kezét.
- Ellenőrizzük, hogy a maszk tiszta és ép. Úgy vegyük fel a maszkot, hogy takarja az orrot, a szájat és az állat, és a lehető legszorosabban illeszkedjen az arcunkhoz.

A maszk semmilyen védelmet nem nyújt, ha a száj vagy az orr szabadon van!

- Ne érnünk a maszk külső felszínéhez a használat során. Ha mégis hozzáértünk, akkor utána használjunk kézfertőtlenítőt.
- Levétel előtt és után is mossuk meg vagy fertőtlenítsük alaposan a kezünket.
- Hátról előre vegyük le a maszkot, ne érnünk hozzá a külső felszínéhez.



- Ha a maszk tiszta, tegyük egy tiszta és zárható nejlonzacskóba, és újrafelvetelkor ne érnünk a külső oldalához.
- Legalább naponta egyszer majd mossuk ki forró vízzel (legalább 60°C) és mosószerrel, majd száradás után – lehetőség szerint – vasaljuk ki.
- Mindenkinek legyen saját maszkja, ne használjuk közösen senkivel.

- A textilmaszk növelheti a megfertőződés kockázatát, ha szennyezett kézzel érintjük meg, vagy a fej egyéb részén tartjuk (áll alatt vagy homlokon), és csak időszakosan húzzuk az orr és száj elé.
- **A maszkviselés ne adjon hamis biztonságérzetet: a rendszeres kézmosás/kézfertőtlenítés nélkül nem jelent kellő védelmet.**

Oltások:

Hangsúlyozzuk továbbá, hogy a védekezés egyi legfontosabb része az oltás felvétele. Különösen fontos az oltás a koruk, valamint egészségi állapotuk miatt veszélyeztetettek, valamint a munkájuk miatt nagyszámú és szoros kontaktusban dolgozók számára. **Oltás nélkül a nagyobb létszámú közösségek, a szoros kontaktusok miatt továbbra is fertőzési gócpontok maradhatnak.**

Az oltás életet ment, ezért kérjük, **biztassák az eddig oltásra még nem jelentkezett ismerősöket, hogy vegyék fel az oltást.**

Kérjük, hogy a fenti járványügyi szabályok és a Korm, rendeletben előírt védelmi intézkedések betartásával továbbra is segítsék a járvány megelőzésére irányuló törekvéseinket, és együttműködésükkel támogassák a korlátozó intézkedések bevezetésének elkerülését.